

**АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ  
СИТУАЦІЙ**

**Корисно знати кожному.**

**Дещо з того ви можете зробити, навіть, якщо ви не є психологом і це буде помічним.**

**Є речі, на які навіть у нинішніх мерзенних обставинах ми можемо впливати.**

**Якщо ви опинилися поряд із людиною, що переживає гостру стресову реакцію і все ще здатні зберігати стан, що дозволяє вам читати алгоритм і слідувати простим інструкціям - можете йти по ньому.**



**Психологічна  
Служба**



## Перша психологічна допомога:

### 1. підійди

- Знайдіть сили, аби підійти.
- Представтеся, дізнайтеся ім'я потерпілого.
- Запитайте дозволу, аби поговорити.
- Запитайте, чи потрібна допомога.
- Поясніть свої цілі.
- Пам'ятайте про мову тіла.



**Психологічна  
Служба**



## 2. ПІДТРИМАЙ

- Знайдіть безпечне місце.
- Захистіть від зайвої уваги.
- Допоможіть знайти опору (стіна, стілець, твоя рука).
- Захистіть людську гідність (наприклад, знайти чим прикрити оголене тіло, якщо ситуація цього потребує).
- Говоріть фрази «я з тобою», «ти в безпеці», «видихай повільніше».



**Психологічна  
Служба**



### 3. ПАМ'ЯТАЙ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ

- Називайте потерпілого на ім'я.
- Запитайте, чи знає він, що сталося, де зараз його близькі.
- Поясніть, де ви знаходитесь і що трапилося.
- Попросіть називати предмети, котрі вас оточують.
- Попросіть робити короткі вдихи та видихи.



#### 4. ЗАОХОЧУЙ

- Вислухайте уважно та зі співчуттям.
- Заспокойте з приводу реакцій – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Не треба заспокоювати плач.
- Уникайте припущень про переживання потерпілого.
- Не припускайте, що травмовані усі потерпілі.
- Уникайте ставити діагнози.



## 5. ПОДБАЙ

- «Слухай, мовчи, піклуйся!»
- Допоможіть у тому, у чому можете на даний момент.
- Медична допомога.
- Психіатрична допомога (у випадку марення, галюцинацій).
- Поважайте бажання потерпілого побути на самоті, але не випускайте його з поля зору.
- Питайте про плани.
- Надайте інформацію про служби, інстанції, котрі можуть допомогти.



**Психологічна  
Служба**



## 6. ПЕРЕДАЙ

- Переадресуйте потерпілого до фахівця, який допоможе йому в подальшому.



**Психологічна  
Служба**



## ПАМ'ЯТКА ПРИ СТРЕСІ:

- ◆ **ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА:** накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.
- ◆ **ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ:** злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».
- ◆ **ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК:** упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.
- ◆ **ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА:** уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний ґрунт.



**Психологічна  
Служба**



◆ **ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА:** швиденько використовуємо техніку заземлення: знайти навколо себе 5 речей однакового кольору, знайти чотири речі, яких можна торкнутися, знайти три речі, які можна почути, знайдіть дві речі, які можна понюхати, знайти одну річ, яку можна покуштувати.

◆ **ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША:** згадайте свою найяскравішу подію, любу людину. Уявіть майбутню ситуацію детально.

Заради неї треба триматися!

◆ Ми тримаємося!

